COCINA

con alegría

Para la reina del hogar

Año 2 Número 8 / $20.00

Cocina con Alegría

edición 8

Contenido

Página 6 — ENTRADAS
Botana de papa con dip de cebolla
Molcajete de queso en salsa verde
Dip de garbanzo con chips de pan árabe
Deditos de queso con dip de tomate

Página 11 — ENSALADAS
Ensalada de cous cous
Ensalada de zanahoria y manzana

Página 14 — SOPAS
Caldo de hongos
Crema de chile poblano
Gazpacho picante

Página 19 — PLATOS FUERTES
Chuletas con piña
Brochetas de pollo con salsa de cacahuate y coco
Enchiladas suizas
Albóndigas con chicharrón

Página 26 — POSTRES
Waffles de avena con frutas
Copas de mango
Crepas de dulce de leche

Página 30 — NIÑOS
Galletas con chispas de chocolate

Página 32 — BEBIDAS
Agua de fresa con coco

¡Arriba los corazones!

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: **cocinaconalegria@bullbostudio.com**

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Cacciamani

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Salvador El Maestro de Gusto

ARREGLOS DE CHEF
Fernando Del Sabor

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCTOR EJECUTIVO
Adrián Pastor

COCINA con alegría

*COCINA CON ALEGRÍA
Año 2, Número 8,
Mayo de 2008

Revista mensual editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adrián Cacciamani Herrera. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041814343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11302. Domicilio de la publicación Calle 9 No. 118 Int. 34 Col. San Pedro de Los Pinos CP 03800, México D.F. Impresa en Fibras Versora SA de CV, Marcelino Dávalos 49 Col. Algarín CP 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: IBESA. Calle 29 No. 579-A Col. Lopez de Bellorino CP 310, México D.F. Bulbo Studio investiga sobre la seriedad de sus promotores, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas con las mismas.

IMPRESA EN MÉXICO.
PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2008

VENTAS DE PUBLICIDAD

MEDIA Publishers

CINCINNATI 61 14,705
COL. NAPOLES
CP 03720
TEL. 5543-8705 / 04

Hola queridas mamás de Cocina con Alegría:

Estamos en el mes dedicado a ustedes.
Mes en el que reconocemos su gran labor, sobre todo porque recordamos esos momentos de alegría familiar, cuando entorno a una mesa degustamos esos manjares preparados por esas manos que con tanto cariño cocinan día a día.
Es por ello, que en "**Cocina con Alegría**" nos unimos a nuestros amigos y amigas lectores que festejan a mamá para desearles lo mejor hoy y siempre. "Viva la alegría" en casa y qué mejor que cocinando para ella!
En este mes te proponemos unas excelentes recetas dignas de la reina del hogar.
Sus amigos, Yolo y Fer, queremos regalarles este pensamiento y "arriba los corazones de nuestras mamás".

Mi madre encuentra la felicidad cuando yo la encuentro. Cuando yo vivo algo hermoso, lo vive a través de mi experiencia. Mi madre reza por mí, incluso cuando yo solo rezo por mi mismo. Mi madre me daría el mundo entero si fuese capaz. Gracias Mamá.
Tus brazos siempre se abren cuando necesito un abrazo. Tu corazón sabe comprender cuándo necesito una amiga. Tus ojos sensibles se endurecen cuando necesito una lección. Tu fuerza y tu amor me han dirigido por la vida y me han dado las alas que necesitaba para volar.

Madre es reconfortante saber que esta familia cuenta con una cabeza como tú, alrededor de la cual sólo se respira amor. Felicidades Mamás.

Yolo y Fer

Comer bien, VIVIR mejor

Por: Cecilia García Schinkel

La evidencia científica cada vez relaciona más la alimentación con la salud. Sabemos que hay muchas enfermedades relacionadas con nuestra alimentación y con nuestro estilo de vida en general, que se han convertido en las principales causas de muerte entre los mexicanos. Me refiero a la diabetes, la hipertensión, el alto colesterol y las enfermedades del corazón que cada vez causan más estragos entre jóvenes y grandes.

Y aunque nos hemos vuelto un poco más conscientes de lo que debemos hacer (comer sanamente, tener una vida activa, descansar lo suficiente y hacer ejercicio) todavía tenemos dudas fundamentales y a veces conceptos confundidos, sobre todo en relación con la alimentación.

Es por esto que en esta ocasión dedicaremos la columna de nutrición de "**Cocina con Alegría**" a explicar el más básico de todos los conceptos relacionados con la alimentación: la dieta y sus características.

En primer lugar, hay que aclarar que dieta es la palabra que se usa para describir lo que cada uno de nosotros debe de consumir o consume de hecho, en un día. Proviene del griego y significa día. No tiene nada que ver con adelgazar o engordar, ni se refiere a regímenes especiales.

En segundo lugar vale aclarar que la dieta es una cuestión personal: depende del sexo (los hombres necesitan comer un poco más), de la edad (nuestros requerimientos van decreciendo con la edad), de la talla, el peso y la composición corporal y de la actividad física que cada uno realice. Por lo tanto, la dieta debe ser diseñada para cada uno y no debe ser difundida como machote para todos.

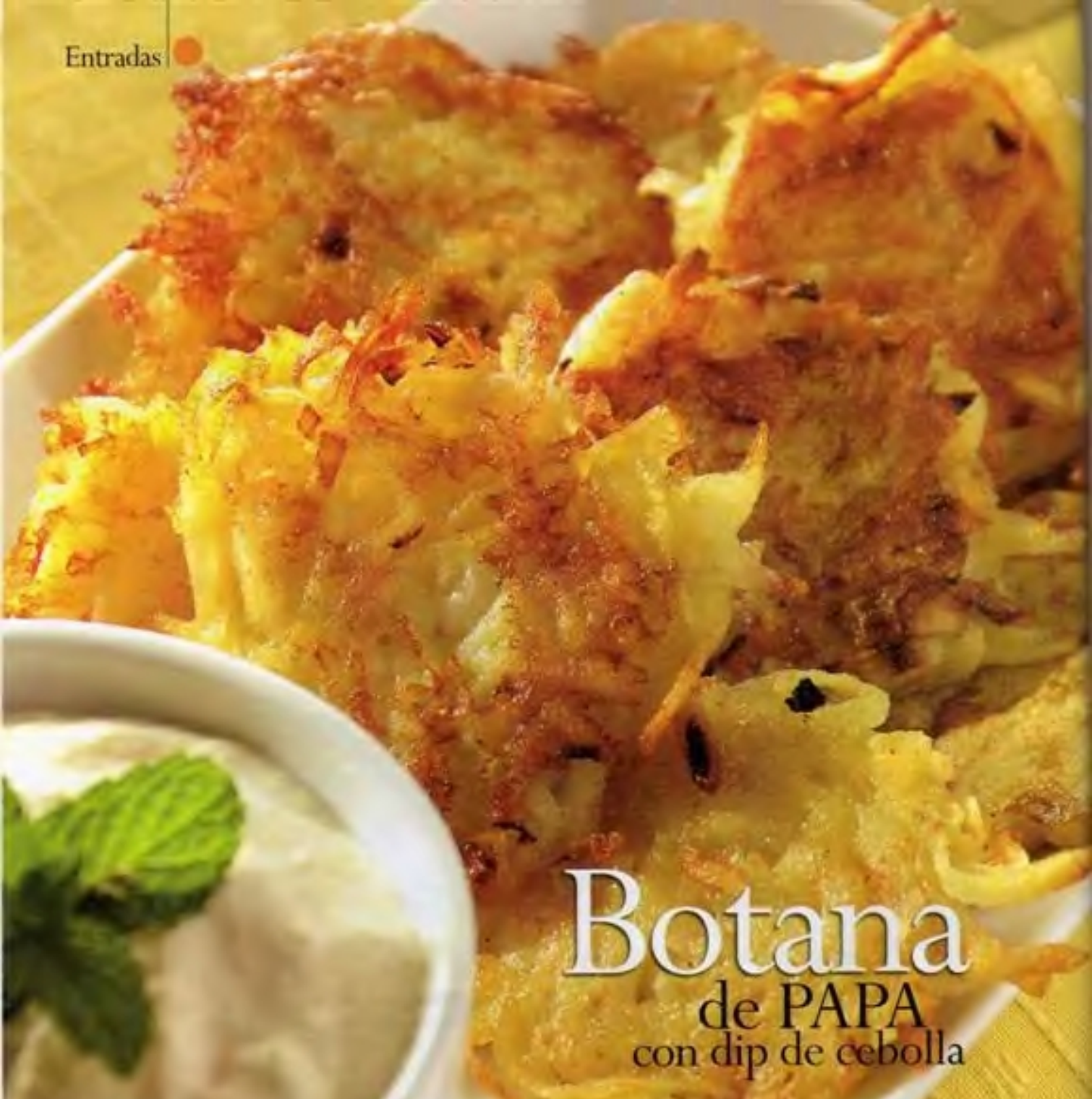
Una alimentación correcta debe de cumplir con los siguientes requisitos:

- **INOCUA:** que no contenga microorganismos ni sustancias en cantidades que puedan ser dañinos para el cuerpo
- **SUFICIENTE:** ni de más ni de menos, en la cantidad que cada uno requiere según su estilo de vida
- **ADECUADA:** al estilo de vida de cada quién. Que se adapte a nuestros horarios, a nuestros gustos y a nuestro presupuesto
- **VARIADA:** Que incluya muchos alimentos distintos (frutas y verduras de temporada, diferentes cortes y tipos de carne, con granos y cereales diferentes). Esto es importante no solo para evitar la monotonía y el aburrimiento sino para asegurar que recibamos todos los nutrimentos en cantidades adecuadas
- **COMPLETA Y EQUILIBRADA:** que incluya alimentos de los tres grandes grupos y en la proporción adecuada. A continuación una tabla donde se explican los grandes grupos de alimentos y la cantidad que deberíamos de consumir en cada comida.

ALIMENTO	CANTIDAD
• Frutas y verduras • Cereales (panes, pastas, arroz, papa) de preferencia integrales o de grano entero • Carnes, aves, pescados y mariscos, huevo y lácteos (de preferencia en sus versiones más magras, es decir sin grasa)	• Muchas • Suficientes • Pocas (pues aunque aportan proteínas importantes para el cuerpo también son fuente de mucha grasa saturada y colesterol)

- Y consuma lo menos posible de grasas, azúcar y sal.

De hecho, se considera que una comida solo está completa si incluye alimentos de los tres grandes grupos. ¡Así que a fijarse bien y a incluir un alimento de cada grupo en cada comida!



Botana de PAPA con dip de cebolla

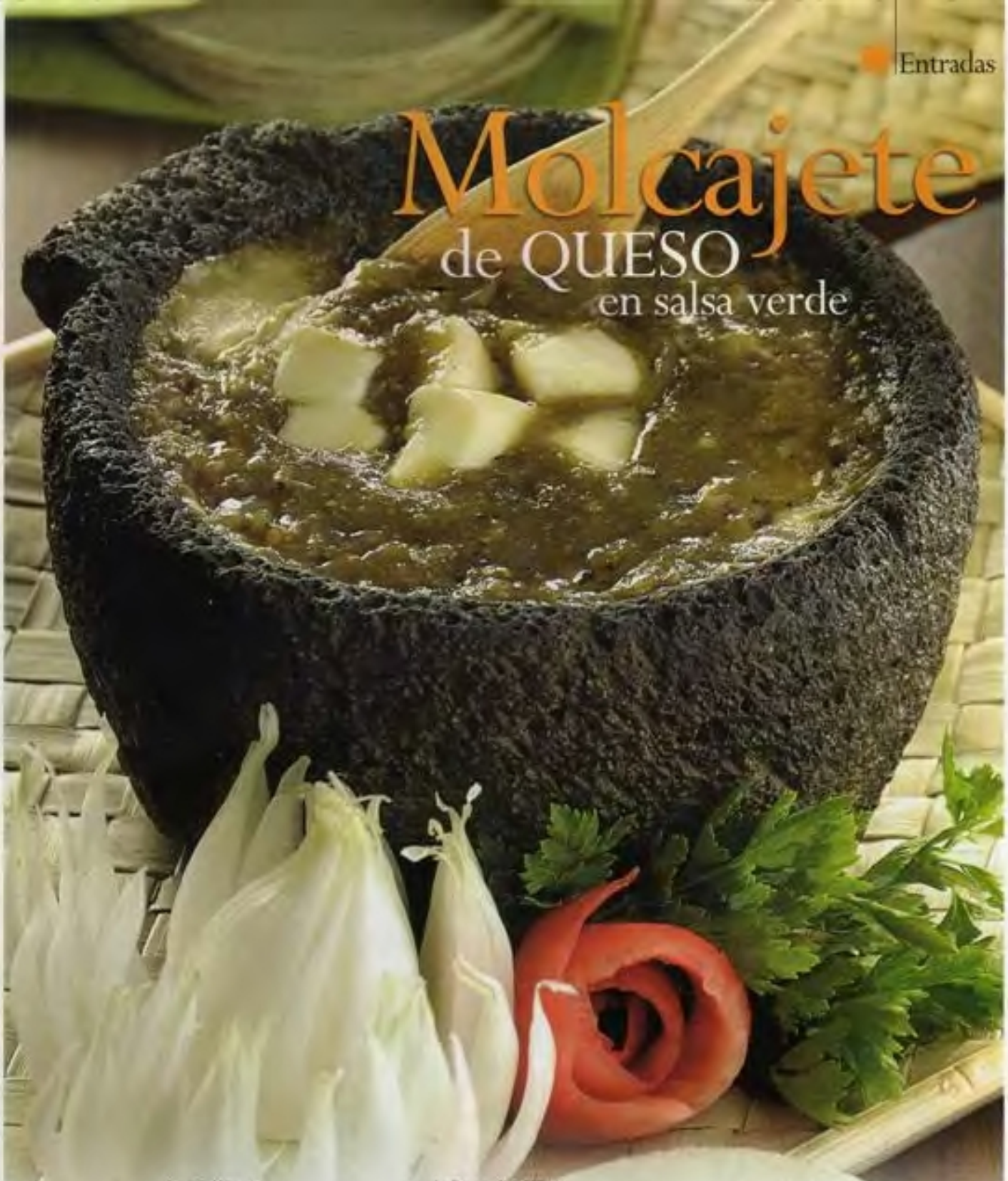
Ingredientes:
- 3 papas grandes
- 2 huevos
- 2 cdas de harina
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite, el necesario

Para el dip de cebolla
- 1/2 cebolla picada
- 1 tz de crema
- 1/2 tz de mayonesa
- 1 cda de sal de cebolla
- 2 cdas de perejil picado

Procedimiento:
1. Con un rallador de queso rallar las papas y mezclar con los huevos.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar de poco en poco la harina previamente cernida por un colador hasta incorporar perfectamente.
4. Tomar una cucharada de la mezcla de papa y freír en una sartén con un poco de aceite.
5. Colocar la botana de papa en un plato con papel absorbente para restar el exceso de grasa.
6. Presentar junto con el dip de cebolla.

Para el dip de cebolla
1. En una sartén con un poco de aceite freír la cebolla hasta que comience a tomar color café.
2. En un tazón mezclar la crema, la mayonesa y la sal de cebolla.
3. Agregar por último la cebolla caramelizada y el perejil picado.
4. Cubrir y dejar enfriar en refrigerador.

Molcajete de QUESO en salsa verde



Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 3 chiles serranos
- 6 a 8 tomates verdes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de concentrado de pollo
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 cda de cilantro picado
- 500 gr de queso asadero

Procedimiento:

1. En una sartén asar los tomates junto con los chiles serranos.
2. En un molcajete moler el ajo y el comino.
3. Agregar los chiles y los tomates asados y moler.
4. Sazonar con sal, pimienta y el concentrado de pollo.
5. Añadir la cebolla picada, el cilantro y mezclar.
6. Incorporar el queso asadero en cubos, llevar al horno a 180° C y dejar hasta que funda.
7. Servir con tortillas de harina o de maíz.

Dip de garbanzo con CHIPS de pan árabe

Ingredientes:

- 2 tz de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de cebolla
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de adobo de chipotle
- Sal y pimienta
- 1 cdita de cilantro picado
- Páprika al gusto
- Pan árabe

Procedimiento:

1. En un procesador o licuadora moler los garbanzos cocidos junto con el ajo, la cebolla y el aceite de oliva vertiéndolo en forma de hilo.
2. Una vez que se obtenga una pasta suave y bien integrada agregar el limón y el chile chipotle.
3. Sazonar con sal y pimienta y salpicar con un poco de cilantro picado.
4. Cortar en triángulos el pan árabe y colocar en una charola para hornear.
5. Rociar con un poco de aceite de oliva y espolvorear con páprika o con hierbas si así lo desea.
6. Meter al horno a 180° C por 15 minutos o hasta que endurezcan los triángulos de pan.

EL CHISTE DE FER

¿Cómo llaman los rusos a un perro comiendo donas?
Troski maska roska

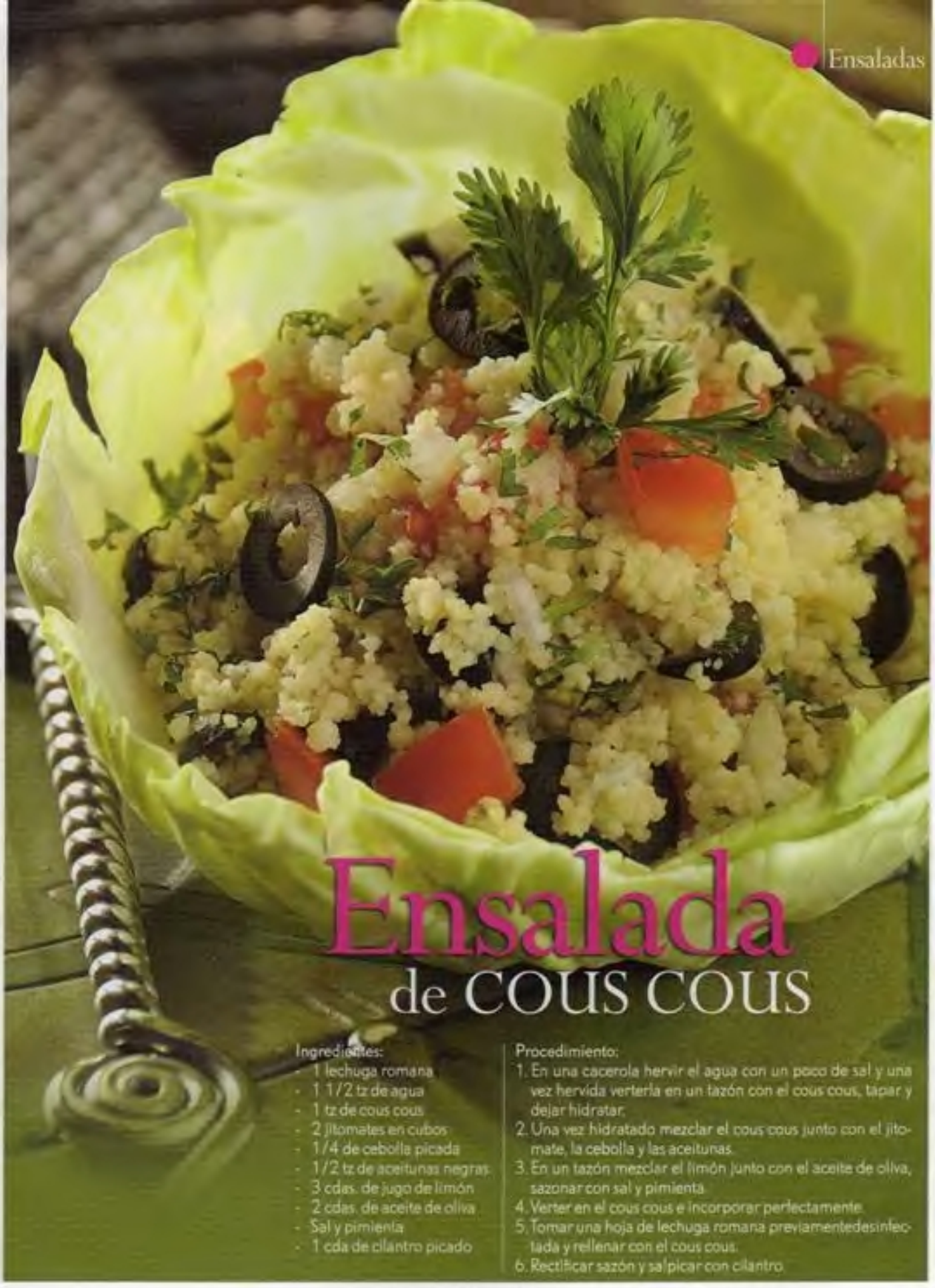
Deditos de queso con dip de tomate

Ingredientes:

- 500 gr de queso mozarella
- Harina, la necesaria
- 2 huevos
- 1 paquete de galletas saladas
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas de cebolla picada
- 3 jitomates en cubos
- 1 tz de puré de tomate
- 1/2 cdita de orégano
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En un procesador o mortero moler las galletas hasta obtener una arenilla y reservar.
2. Cortar el queso en forma de barras, pasar por harina, huevos y por último por la galleta molida.
3. En una sartén con un poco de aceite freir los deditos de queso hasta que se doren por ambos lados.
4. En otra sartén con suficiente aceite de oliva freir los ajos previamente aplastados con la hoja del cuchillo.
5. Cuando comience a dorarse retirar y agregar la cebolla para acitronar.
6. Agregar los jitomates en cubos y saltear ligeramente.
7. Añadir el puré de tomate, dejar cocinar 5 minutos.
8. Sazonar con sal, pimienta y orégano.



Ensalada de COUS COUS

Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 1/2 tz de agua
- 1 tz de cous cous
- 2 jitomates en cubos
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 tz de aceitunas negras
- 3 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 cda de cilantro picado

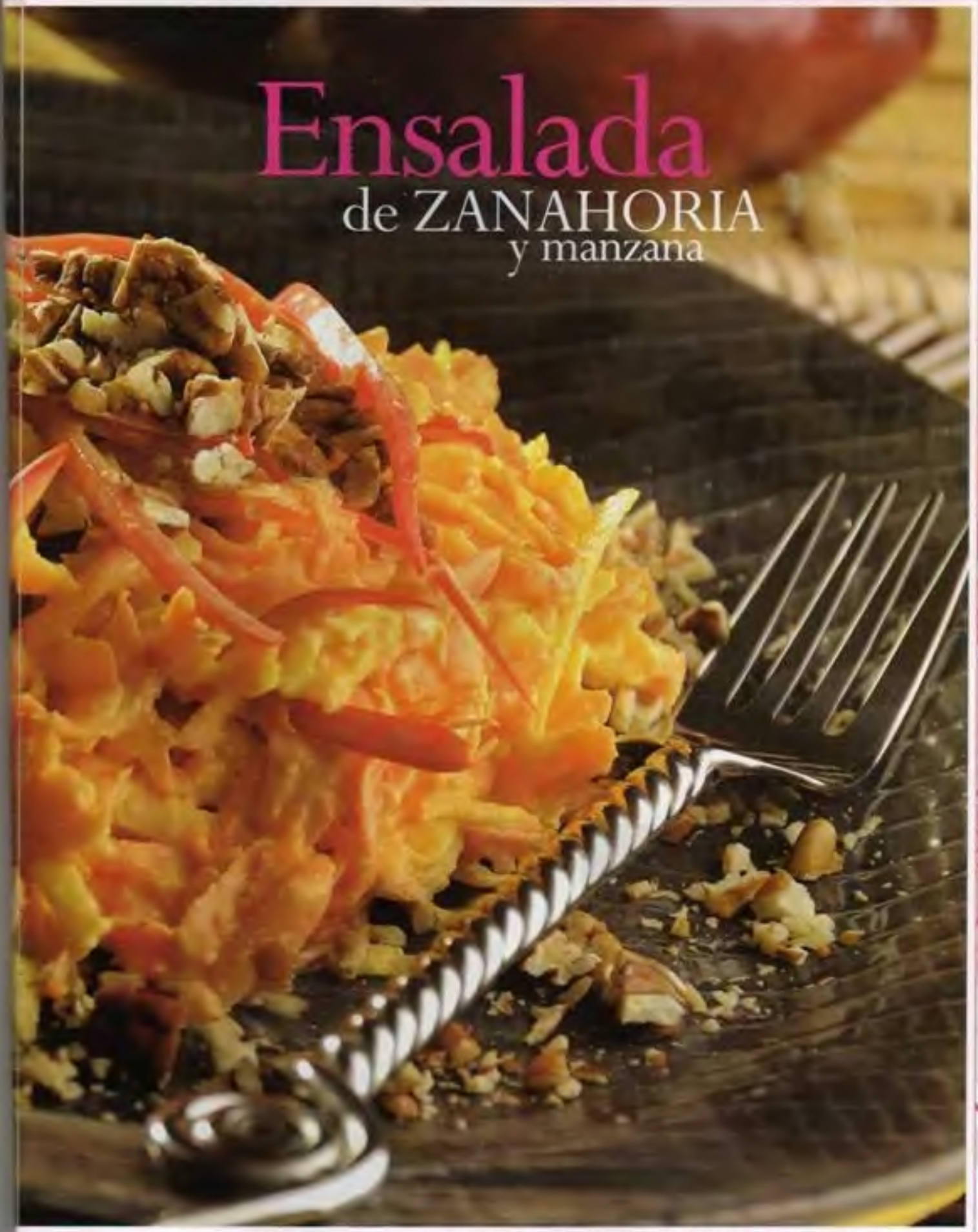
Procedimiento:

1. En una cacerola hervir el agua con un poco de sal y una vez hervida verterla en un tazón con el cous cous, tapar y dejar hidratar.
2. Una vez hidratado mezclar el cous cous junto con el jitomate, la cebolla y las aceitunas.
3. En un tazón mezclar el limón junto con el aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta.
4. Verter en el cous cous e incorporar perfectamente.
5. Tomar una hoja de lechuga romana previamentedesinfectada y rellenar con el cous cous.
6. Rectificar sazón y salpicar con cilantro.

Ingredientes:
- 4 zanahorias
- 2 manzanas
- 1 pimiento rojo en juliana
- 1/2 barra de queso crema
- 2 cdas de crema
- 2 cdas de mayonesa
- 1 cda. de miel
- 1 tz de nueces picadas
- Hojas de menta

Procedimiento:
1. Retirar la cáscara de las manzanas y rallarlas con un rallador de quesos.
2. Colocar la ralladura en un tazón con agua y unas gotas de limón para que no se oxide.
3. Con el mismo rallador de quesos rallar las zanahorias previamente peladas.
4. En un tazón ablandar el queso crema y mezclar con la crema, la mayonesa y la miel.
5. Mezclar con las verduras y servir con un poco de nueces picadas y menta.

Ensalada de ZANAHORIA y manzana



Caldo de HONGOS

Ingredientes:

- 2 chiles mulatos limpios
- 2 jitomates
- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cdas de cebolla finamente picada
- 250 gr de hongos rebanados
- 4 tzs de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una olla con agua hirviendo ablandar los chiles mulatos sin semillas y sin venas.
2. En una licuadora moler los jitomates sin semillas, los ajos, la cebolla y los chiles con un poco de caldo y reservar.
3. En una sartén con un poco de aceite sofreir los hongos hasta que comiencen a tomar un color dorado.
4. Agregar la mezcla de chiles y jitomates pasados por un colador y cocinar 5 minutos.
5. Agregar el resto del caldo de pollo, el epazote y dejar hervir por 10 minutos o hasta que los hongos estén bien cocidos.
6. Por último salpimentar y rectificar sazón.

EL CHISTE DE FER

Un abuelo que le dice a su nieto:
" Niño, ¿Cómo se llama el alemán que me esconde las cosas"?
Y el nieto le responde:
"Alzheimer abuelo, Alzheimer.

Brasil y México
a la mesa con Coca-Cola
y el Chef Oropeza.

Hola ¿cómo están? En esta ocasión les comparto una receta que tuve oportunidad de probar en Río de Janeiro, Brasil. La verdad es súper fácil de hacer, saludable y riquísima. A ver qué les parece, háganle como yo y lleven a "Todo el mundo a la mesa".

35 min

Croquetas de Atún

Rendimiento: 4 porciones.

• Ingredientes

- 6 rebanadas de tocino de pavo picadas.
- 2 cucharadas de aceite de canola.
- 2 tazas de chícharos blanqueados.
- 2 tallos de apio en cubitos.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de jengibre.
- Sal al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- ½ Kg. de atún fresco cortado en cubos de 5x5 aproximadamente.
- 1 taza de harina.
- 2 huevos ligeramente batidos.
- 1 ½ taza de aceite.
- 1 manojo chico de germinado de alfalfa.

Coca-Cola y el Chef Oropeza te invitan a dar un recorrido por el mundo a través de sus cápsulas lunes y miércoles en los programas "Hoy" y "Ventaneando" o martes y jueves en "La Oreja" y "Venga la Alegría".

el lado Coca-Cola de las comidas®

• Procedimiento:

Saltea el tocino sin aceite y resérvalo.

Precalienta el aceite en un sartén, saltea los chícharos y el apio junto con el ajo y el jengibre sin dejar que cambien de color. Agrega sal y pimienta y procésalo en tu licuadora. Ahora agrega el tocino cocinado y finamente picado, al puré que acabas de hacer y reserva hasta servir.

Pasa los cubos de atún primero por harina y después por el huevo, fríelos en el aceite bien caliente, escúrrelos y reserva.

Coloca el puré de chícharos en la base de tu plato, arriba las croquetas de atún y decora con germinado de alfalfa.

• Tip:

Tú sabes que el atún es un pescado que contine ácidos grasos y omega 3, que dentro de otras cosas, ayudan a mejorar el funcionamiento cerebral.

Tengo que confesar que el chícharo es uno de los pocos productos que no me entusiasman tanto, pero el sabor de este puré es sensacional, si de plano no te gusta el chícharo lo puedes hacer igual con apio o ejote.
Blanquear = cocinar en agua en ebullición con sal.

Coca-Cola te invita a que disfrutes de los sabores de Brasil y lleves a todo el mundo a la mesa con esta nueva receta. Y como dicen en Río de Janeiro: ¡Bom proveito!

El apio es buenísimo para el cuerpo, su jugo calma los nervios y ayuda a deshacerse de impurezas gracias a su función diurética.

movimiento bienestar
Comprometidos gota a gota
Coca-Cola de México

HAZ DEPORTE.

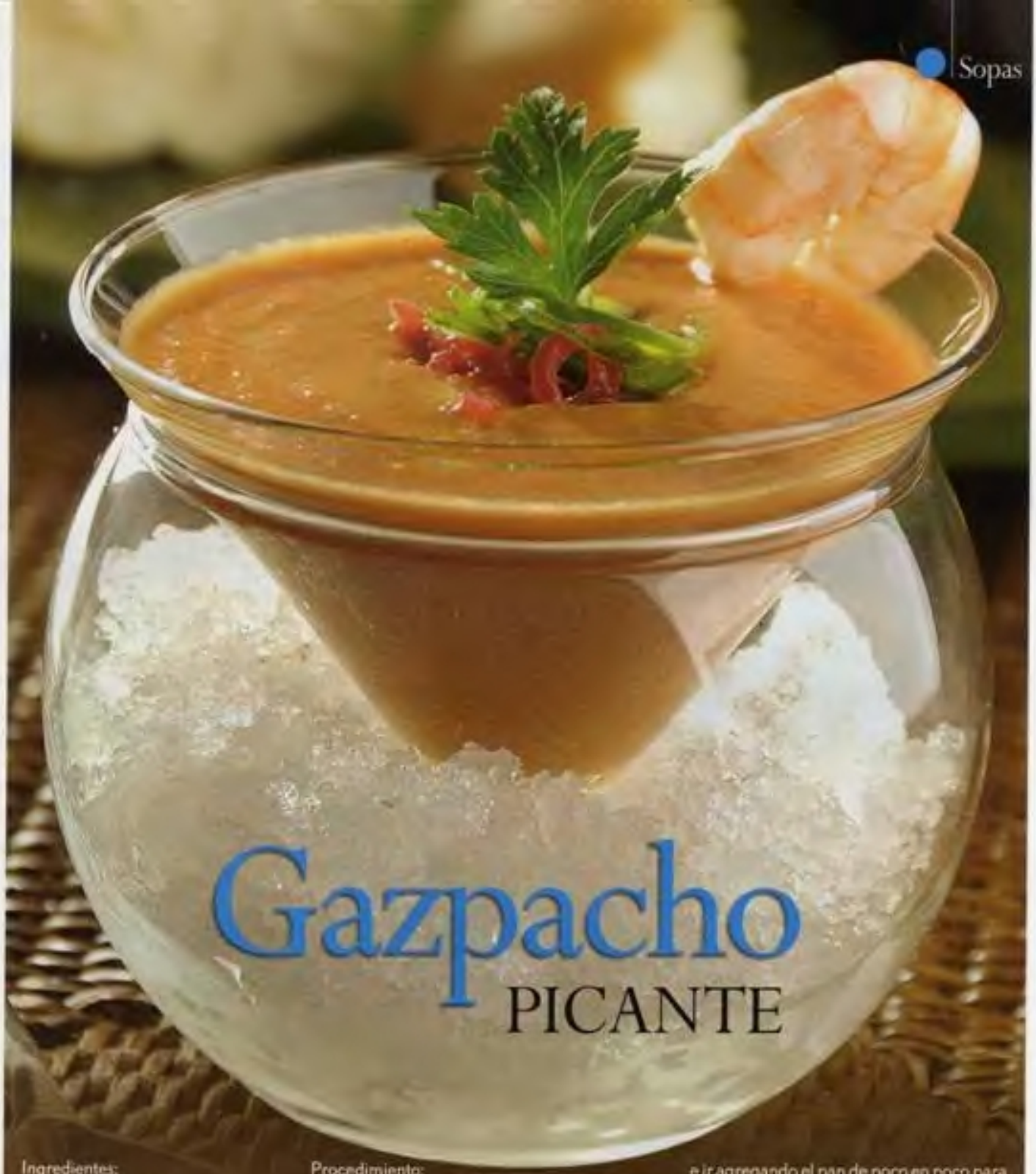
Crema de CHILE poblano

Ingredientes:

- 6 Chiles poblanos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 lata grande de elotes
- 2 hojas de epazote
- 1 lata de leche evaporada
- 100 gr de requesón
- 1 tz de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Asar los chiles directamente al fuego e introducirlos en una bolsa bien cerrada para que suden.
2. Limpiar los chiles quitándoles las venas y las semillas directamente al chorro de agua.
3. En una sarten con aceite sofreir la cebolla, los ajos, los chiles poblanos y los eloles.
4. Moler lo sofrito junto con las hojas de epazote, la leche y el requesón.
5. En una cacerola verter esta mezcla y ajustar la consistencia con caldo de pollo.
6. Rectificar sazón y dejar cocinar por unos 10 minutos a flama baja.

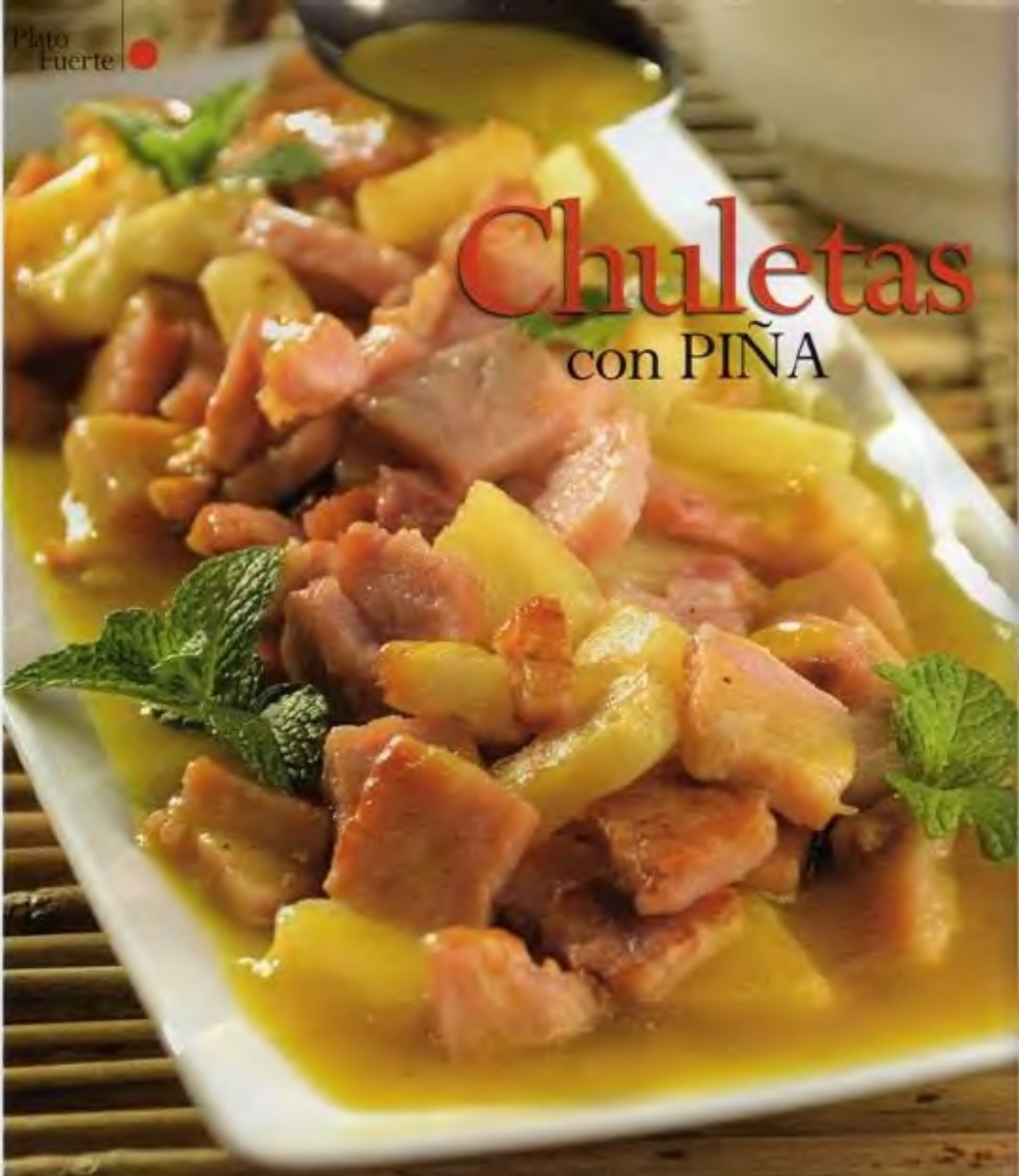


Gazpacho PICANTE

Ingredientes:
- 10 jitomates guaje
- 1 pimiento verde
- 1 pepino chico en cubos
- 1 cdita de ajo picado
- 3 cdas de vinagre
- 1/4 tz de aceite de oliva
- 1 bolillo en pedacitos
- 2 cditas de salsa tabasco
- Sal y pimienta
- 1/4 de camarones cocidos
- Verduras cortadas para decorar

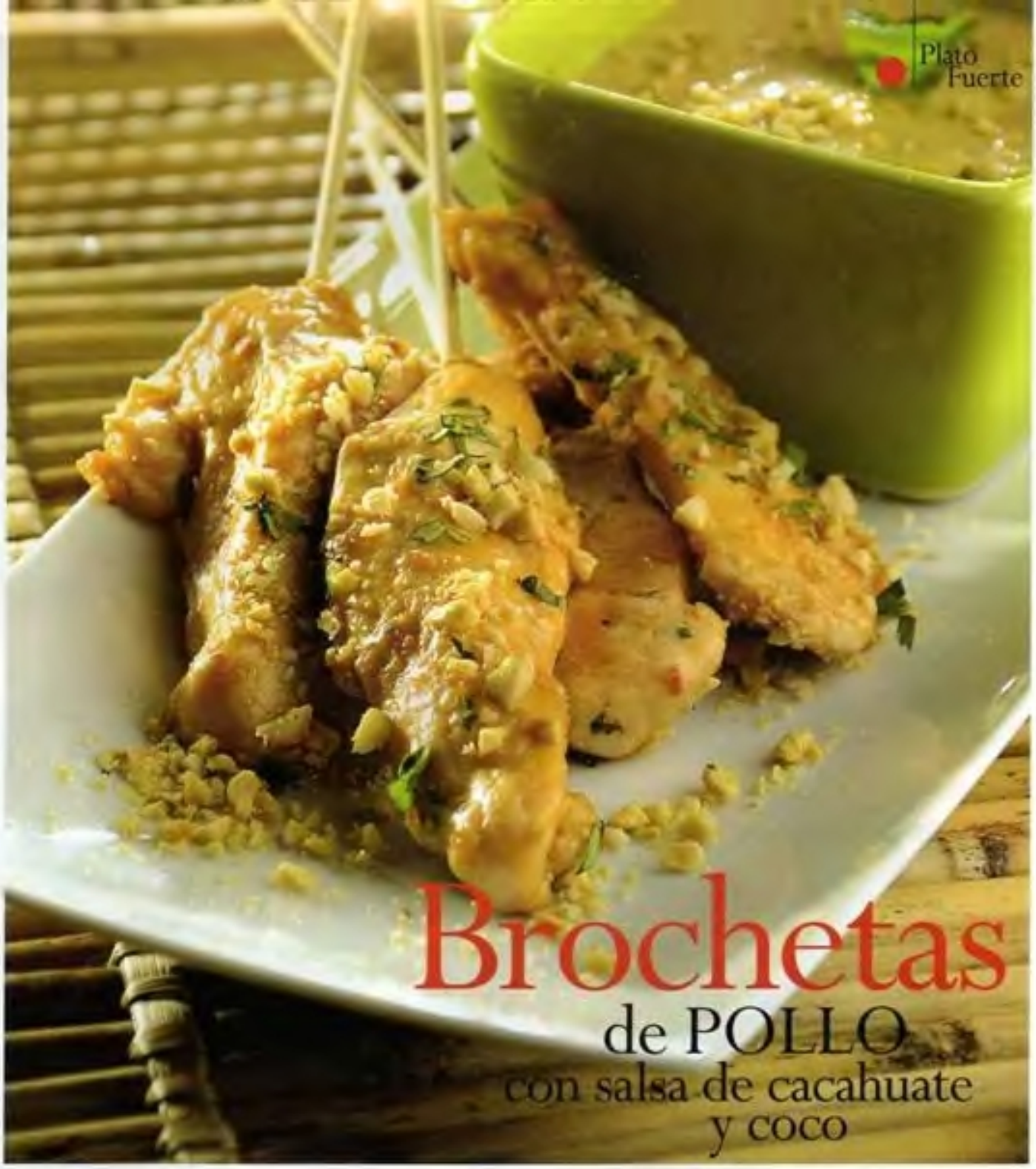
Procedimiento:
1. Cortar los jitomates por la mitad y retirar las semillas.
2. Partir por la mitad el pimiento, retirar venas, semillas y cortar en cuadritos.
3. Hacer lo mismo con el pepino y licuar junto con los jitomates, el pimiento, el ajo, el vinagre y el aceite de oliva.
4. Una vez que se han incorporado perfectamente los ingredientes, continuar moliendo e ir agregando el pan de poco en poco para ajustar la consistencia que deberá ser semiespesa.
5. Agregar el picante, sazonar con sal y pimienta.
6. Guardar por un rato en el refrigerador para que enfríe. Por último salpimentar y rectificar sazón.
7. Decorar con las verduras cortadas y servir de inmediato acompañado de camarones

Chuletas con PIÑA



Ingredientes:
- 4 chuletas de cerdo ahumadas
- 1 tz de piña en almíbar en trocitos
- 1 tz jugo de piña
- 1 tz de caldo de pollo
- 1 cdita de curry
- 2 cdas de fécula de maíz
- 1/2 tz almíbar de la piña
- 1/4 tz de agua
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:
1. En una sartén con un poco de aceite freír las chuletas junto con los troc tos de piña.
2. En una cacerola verter el jugo, el caldo de pollo, el almíbar y el curry.
3. Espesar con la fécula de maíz disuelta en un poco de agua fría, verter en la cacerola.
4. Cocinar a flama media y mezclar continuamente con un globo.
5. Presentar las chuletas en un plato y bañar con la salsa.



Brochetas de POLLO con salsa de cacahuate y coco

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 1 tz de cacahuates
- 1 lata de leche de coco
- 1 cda de pasta de chile
- 1 cda de azúcar
- 2 cdas de salsa de soya light
- 1 cdita de jengibre en polvo
- 2 cdas de cacahuate picado
- 1 cda de cilantro picado
- Palitos para brochetas

Procedimiento:

1. Cortar las pechugas de pollo en tiras no muy angostas y reservarlas.
2. En una licuadora moler los cacahuates, la leche de coco y la pasta de chile.
3. Verter en un tazón y sazonar con la soya, el azúcar y el jengibre y mezclar.
4. Bañar con un poco de esta mezcla las tiras de pollo, tomar cada tira y ensartarla en los palitos para brochetas.
5. En una sartén con un poco de aceite freír las brochetas hasta que estén bien cocidas. Bañar con más salsa y salpicar con los cacahuates picados.
6. Acompañar con el resto de la salsa servida en un tazón.

TIP DE YOLO

Se puede sustituir la pasta de chile por chiles de árbol secos al gusto.

Enchiladas SUIZAS

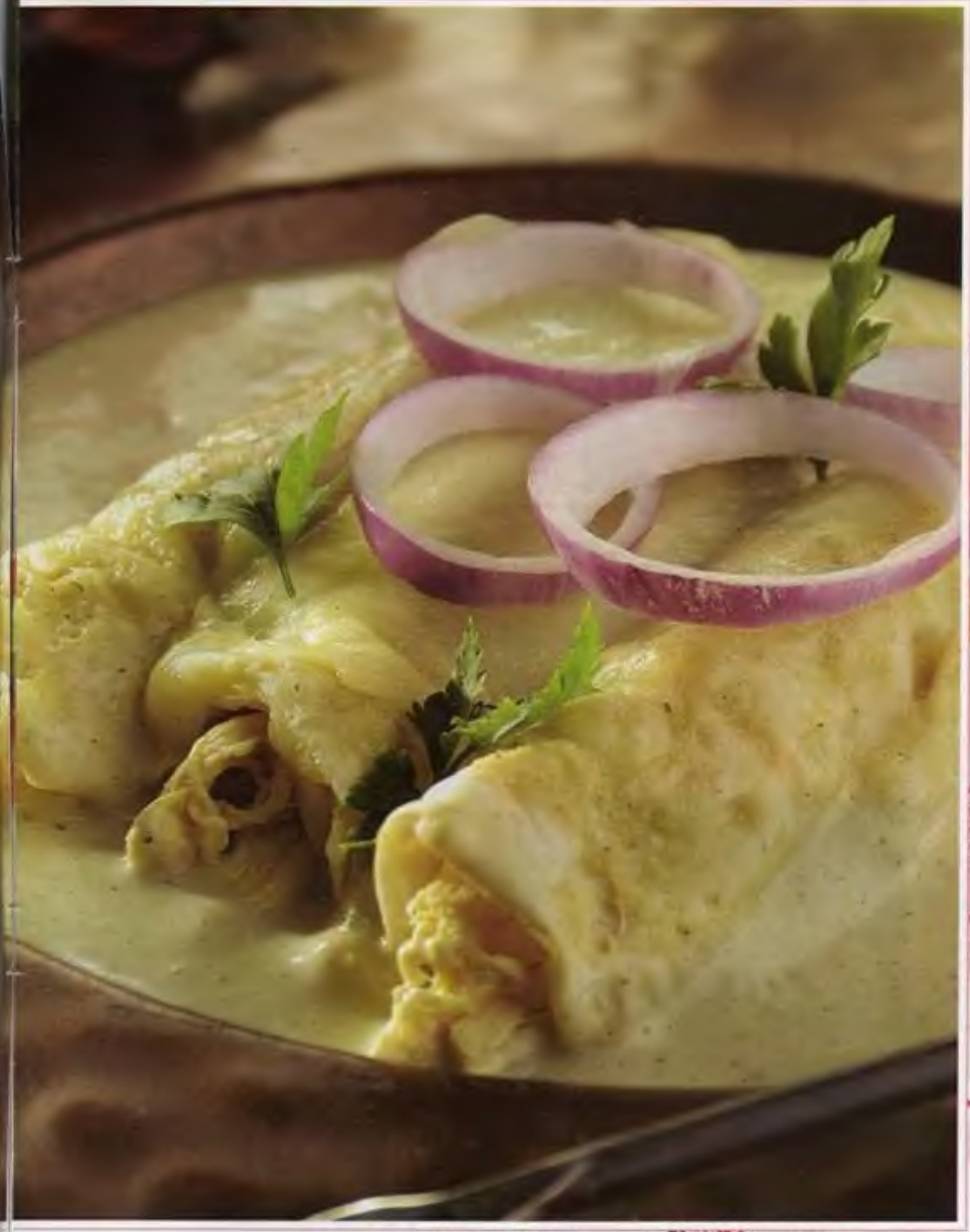
Ingredientes:
- Tortillas de harina
- 2 pechugas de pollo deshebradas
- 250 gr de queso americano rallado

Salsa
- 8 tomates verdes
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda de cilantro
- 2 ó 3 chiles verdes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cubo de concentrado de pollo
- 1 /2 tz de crema

Procedimiento:
1. En una sartén con un poco de aceite freír ligeramente las tortillas por ambos lados sin que se endurezcan y reposar en papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
2. Cocer las pechugas, dejar enfriar y deshebrar.
3. Rellenar las tortillas de harina con el pollo, enrollar y colocar en un refractario.
4. En una plancha o sartén asar los tomates, la cebolla, el ajo y los chiles.
5. Para la salsa licuar todos los ingredientes junto con la crema y el cubo de concentrado, sazonar con sal y pimienta y reservar.
6. Bañar con la salsa y gratinar con el queso rallado en el horno por 10 ó 15 minutos.

EL CHISTE DE FER

Un hombre le dice a su mujer:
¡María esta mañana me he levantado con unas ganas de trabajar!
Y la mujer le responde: ¿Y qué vas a hacer?
-Acostarme otra vez a ver si me se pasa.



Albóndigas con CHICHARRÓN

Ingredientes:
- 1/2 kg de carne de cerdo molida
- 4 cdas de chicharrón molido
- 2 cdas de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 1 cda de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 nopales en tiritas

Para el caldillo
- 8 tomates o tomatillos hervidos
- 1/4 de cebolla asada
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tzas de caldo de pollo
- 1 ó 2 chiles serranos
- 1 cda de concentrado de pollo

Procedimiento:
1. En una cacerola con agua y sal cocer los nopales hasta que estén tiernos, escurrir y enjuagarlos en agua fría hasta que ya no salga la baba característica del nopal.
2. En un tazón mezclar la carne molida, el chicharrón molido, la cebolla, el ajo, el huevo y el cilantro.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Con las manos húmedas formar las albóndigas y reservar.
5. En una licuadora moler todos los ingredientes del caldillo y colar sobre una cacerola.
6. Añadir el caldo de pollo, los nopales reservados y cuando hierva agregar las albóndigas.
7. Sazonar con sal y pimienta.

EL CHISTE DE FER

Un hombre está en un bar realmente borracho.
Unos tipos deciden ser buenos samaritanos y llevarlo a su casa.
Lo levantan del piso y lo arrastran a la calle.
Camino al auto se cae tres veces.
Cuando llegan a su casa, lo ayudan a salir del auto y se cae otras cuatro veces.
Tocan el timbre de su casa y uno dice:
- "Aquí está su esposo".
La mujer del borracho pregunta:
- "¿Y dónde demonios está su silla de ruedas?"

Deja que la
ALEGRÍA
entre a tu hogar por la
COCINA

Porque tú lo pediste nuestra revista ahora es MENSUAL

Suscríbete un año

POR TAN SÓLO
$220
12 números

Comunícate

Desde el DF
Tel 15 00 48 00
Fax 15 00 48 00 ext 144

Desde el Interior
01800 28 88 010

Realiza tu suscripción vía mail en:
www.suscriexpress.com

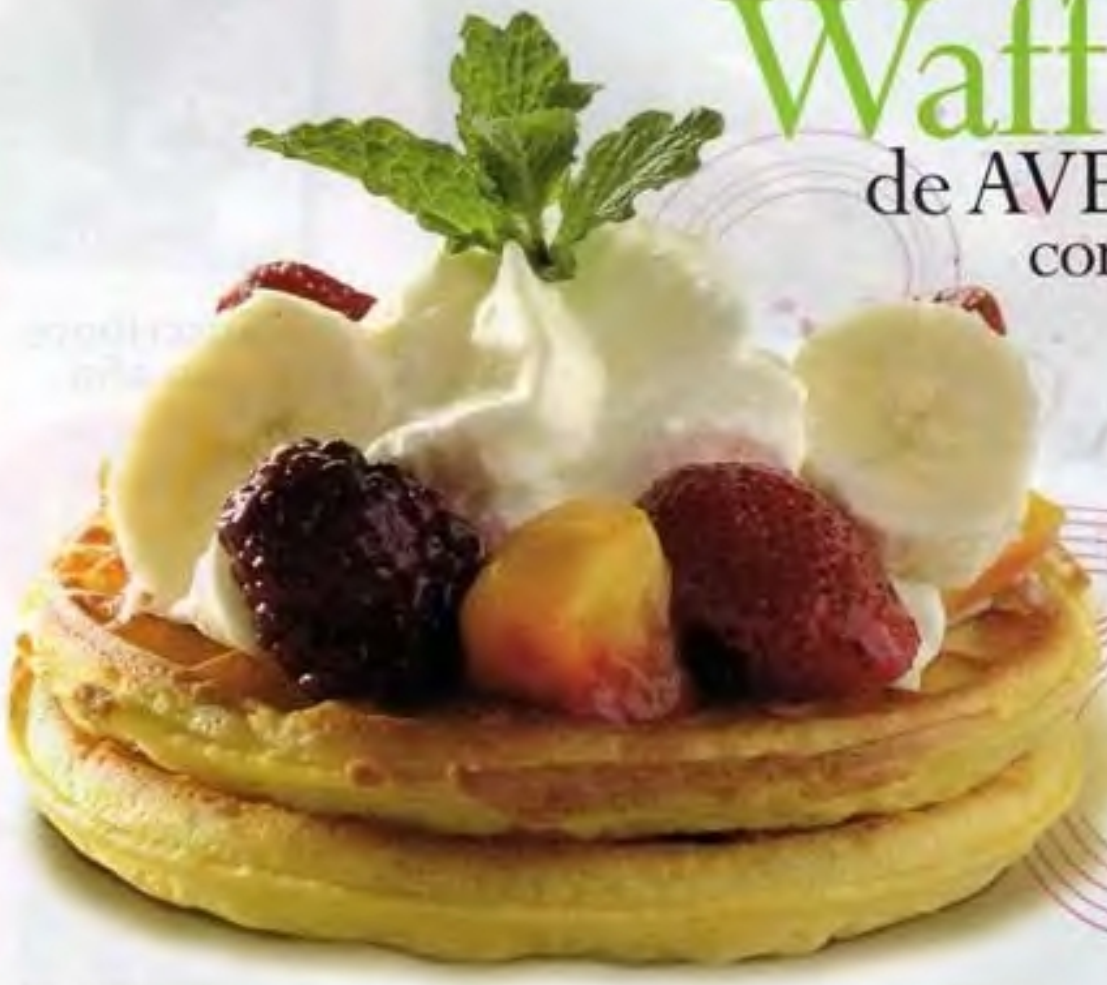
También puedes hacer tu pago con tarjeta de crédito o haciendo un depósito a nombre de Representaciones Editoriales Internacionales SA de CV en alguno de los siguientes bancos:

BANAMEX
Sucursal 0637 Cuenta 1860841
HSBC
Sucursal 0959 Cuenta 4013318969

Nuestro invitado
RAÚL OSORIO

Nuestro amigo fortachón nació en Mérida, Yucatán, un 18 de Abril. Vivió más de 12 años en Cozumel, teniendo un trayectoria de muchos años como modelo, aparte de estudiar actuación en el CEA. Le encanta la playa, el mar y el sol, disfrutar de la vida y comer rico, pero muy sano. Todas las mañanas se divierte con sus amigos y compañeros en ¡Venga la Alegría! En esta ocasión nos comparte una receta ¡muy saludable!

Waffles de AVENA con frutas



Ingredientes:
- 1 tz de harina de hot cakes
- 1 pizca de sal
- 1 tz de avena
- 1 huevo
- 1 cdita de vainilla
- 1/2 plátano
- 1 cda de mantequilla
- 1 tz de leche
- Crema batida al gusto
- Frutas mixtas para acompañar

Procedimiento:
1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora con la mitad de la leche y moler.
2. Agregar el resto de la leche poco a poco para ir ajustando la consistencia.
3. Colocar la mezcla en la wafflera y dejar cocinar 10 minutos o hasta que estén cocidos.
4. Si lo desea puede utilizar la misma masa para hacer hot cakes, tomar una porción con un cucharón y verterlo en una sartén previamente engrasada y cuando comience hacer burbujas en la superficie dar vuelta.
5. Servir con crema batida y frutas mixtas.

Copas de MANGO

Ingredientes:

- 5 rebanadas de mango en almíbar
- 1 lata de leche condensada
- 1/2 barra de queso crema
- 3 cdas de tequila
- 4 cdas de agua
- 1 sobre de grenetina
- Menta

Procedimiento:

1. Hidratar la grenetina en el agua y dejar reposar hasta que se forme una esponja.
2. En una licuadora moler las rebanadas de mango junto con la leche condensada, el queso crema y el tequila y reservar en la licuadora.
3. Una vez hidratada la grenetina, meter al microondas durante 5 segundos para hacerla líquida, dándole otros 5 segundos más, si fuera necesario.
4. Verter la grenetina en forma de hilo mientras la licuadora sigue moliendo para integrar mejor todos los ingredientes.
5. Servir inmediatamente en copas y colocar en la superficie un trocito de mango.
6. Refrigerar una hora y servir con menta para decorar.

Crepas de DULCE de leche

Ingredientes:

Para las crepas

- 100 gr de harina
- 250 ml de leche
- 80 ml de crema líquida
- 2 huevos
- 2 cdas de azúcar
- 25 gr de mantequilla

Para el relleno

- 1 lata de leche condensada
- 2 cdas de mantequilla
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 2 cdas de azúcar
- 2 cdas de brandy
- Canela y azúcar glass al gusto

Procedimiento:

1. Para el dulce de leche colocar la lata de leche condensada en una olla de presión y cubrir de agua, cerrar y dar 30 minutos de tiempo dejar enfriar, abrir y reservar el dulce.
2. En una sartén fundir la mantequilla, saltear los duraznos y agregar el azúcar en forma de lluvia.
3. Bañar con el brandy y para flamear ladear un poco el sartén para que la flama alcance al alcohol.
4. Para las crepas licuar todos los ingredientes, tomar un poco de la mezcla con un cucharón y verter en una sartén con un poco de mantequilla untada, una vez que se puede despegar la crepa, darla vuelta.
5. Rellenar las crepas con los duraznos y un poco del dulce de leche, cerrar y salpicar con canela y azúcar glass.

Galletas con CHISPAS de chocolate

Ingredientes:

- 120 gr de mantequilla blanda
- 1 1/2 tza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 2 tzs de harina
- 1 pizca de sal
- 1/2 cdita de polvo de hornear
- 1 1/2 tza de chispas de chocolate blanco y oscuro

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Con una batidora acremar en un bowl la mantequilla junto con el azúcar morena.
3. Añadir los huevos, el extracto de vainilla y batir hasta que esté bien mezclado.
4. Con una coladera cernir la harina, la pizca de sal y el polvo de hornear.
5. Incorporar la mezcla de harina a la mezcla batida con una cuchara de madera, hasta formar una mezcla homogénea.
6. Finalmente agregar las chispas de chocolate.
7. Colocar en una charola previamente engrasada y enharinada de 6 a 7 cdas de la mezcla de galletas.
8. Hornear por 12 minutos y dejar enfriar por 3 minutos antes de moverlos a una reja.

Agua de FRESA con coco

Ingredientes:

- 1 lata de leche de coco
- 3 Lts de agua
- 1 1/2 lata de leche condensada
- 1 lb de fresas rebanadas
- 1 cdta de vainilla
- 1/2 cdta de canela en polvo

Procedimiento:

1. Mezclar la leche de coco junto con el agua.
2. Endulzar con la leche condensada.
3. Agregar las fresas y la vainilla.
4. Servir en un vaso salpicada con un poco de canela en polvo.